VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Р. Камалетдинов
"Его величество удар"

...ей жизни вызывался на ринг, посвящается.

С каждым разом я все больше и больше признаю правоту древней концепции индусов о делении людей по принципам их кастовой принадлежности.

Среди общей массы людей, населяющих нашу планету, всегда встречались, встречаются, и будут встречаться люди с неортодоксальными, неординарными взглядами на жизнь и эксцентричным поведением.

Так среди нас всегда были, есть и будут правители и верноподданные, вдохновители и исполнители, лидеры и ведомые, бунтари и консерваторы, анархисты, подвижники, гении и рядовые...

Во всех уголках земли всегда находилось место под солнцем и для такой определенной касты мужественных людей, которым и посвящается эта книга. В Индии эти люди назывались «кшатриями». В древней китайской и японской империях их называли «драгонами» или «тиграми». В среде американских и мексиканских индейцев они назывались «охотниками», у нордических племен и варваров эти люди носили название «волки».

Все эти разноликие названия объединяются одним отрывистым словом - Воин. И это название им дано не потому, что у них в руках было оружие.

Нет! Прежде всего, эти люди - воины духа! И именно в этом их земное истинное предназначение, которое предопределяет их бытие и сознание,

Я знаю, вы спросите меня, как же этот дух проявляется в людях именно в наш бурный цивилизованный век?

Да очень просто - дух воина сам пробивает себе дорогу из бурлящего родника жизни, который присутствует в каждом теле каждого из нас и толкает человека на духовный подвиг, в котором человек, прежде всего, побеждает самого себя, свои пороки и слабости.

Подобно тому, как дух человека возвышается над тленной плотью, так и сам человек совершенствует себя, преодолевая жизненные трудности, побеждая огнем своей воли и тела своих противников в бою и в спорте.

Одним из таких духовных подвигов и является бокс – недаром его называют спортом отважных.

Да, да, именно отвага и мужество, а не корысть, управляет теми людьми, которые приходят в залы бокса, и выходят на ринг. Они - воины, они достойны уважения и им всецело посвящена моя книга...

Да будут арены дворцов спорта всегда переполнены болельщиками в дни проведения боксерских турниров.

С наилучшими пожеланиями к Вам...

"Первое поражение делает из человека боксера! Непобедимых не существует! У каждого непобедимого есть свои уязвимые места. Их надо искать. Есть такие люди, для которых неудача служит толчком к пробуждению новых сил, к рождению новой энергии. Чем сильнее препятствие, чем опаснее неудача, тем больше энергии и вдохновения вызывают они к жизни".

Чемпион США среди профессионалов, заслуженный тренер СССР Сидней Льюис Джексон

От автора

Моему отцу Р.Б.Камалетдинову и первому наставнику и учителю Вячеславу Александровичу Грачеву посвящается.

Предлагаемое мной методическое пособие представляет собой ответ на ряд вопросов, которые наиболее часто задают мне как тренеру боксеры-разрядники в процессе обучения и совершенствования своего мастерства. Оно основано на многолетнем опыте тренерской работы лучших тренеров по боксу города Москвы. При составлении данного пособия автор попытался обобщить взгляд многих наиболее ярких теоретиков и практиков этого вида спорта на один и тот же вопрос, касающийся определенной темы. Составить из общего расхождения мнений наиболее целесообразный метод, который в дальнейшем обогатит и дополнит всестороннее развитие и совершенствование спортивного мастерства боксеров-разрядников и начинающих тренеров.

Основные задачи работы: осветить некоторые особенности силовой, физической тренировки боксера, что даст возможность правильно, без вреда для начинающих боксеров, применять такой распространенный и ставший модным с начала 80-х годов в СНГ тренинг, как атлетическая гимнастика, рассмотреть ее принципиальную пригодность (при правильном и специфическом подходе к ней), взаимодействие и благотворительное сочетание ее с боксом; кратко охарактеризовать и ознакомить своего читателя с основными технико-тактическими типами боксеров, исходя из индивидуальной манеры ведения боя; рассмотреть оптимальный выбор тактики ведения боя против боксеров различного технического типа, а также способы противодействия им в ходе боя на ринге; дать некоторые базовые технические рекомендации, на которые следует обратить особое внимание спортсменам при постановке и отработке так называемых "коронных" (нокаутирующих) ударов и особенности выполнения и нанесения их; подвергнуть именно эти удары всестороннему анализу и получить максимальный вывод, учитывая, что именно в этом вопросе имеется наибольшее число расхожих мнений, а также разных методик оттачивания их.

Автор надеется, что данный материал принесет пользу начинающим тренерам и боксерам-разрядникам.

Автор с благодарностью отдает дань памяти своему первому, воспитавшему его как боксера тренеру В.А.Грачеву, рано ушедшему из жизни. Отдаю дань памяти своему отцу Рауфу Баддертдиновичу, который с малых лет сумел привить мне любовь именно к боксу.

Автор выражает благодарность редактору данного труда, своему второму тренеру и главным консультантам по всем вопросам педагогической тренерской работы: профессору, заслуженному тренеру СССР В.И.Филимонову; кандидату педагогических наук, доценту и тренеру МГГА, мастеру спорта З.М.Хусяйнову; старшему тренеру города Москвы по боксу, шестикратному чемпиону СССР, заслуженному тренеру России, заслуженному мастеру спорта Б.Н.Никанорову и мастеру спорта СССР, неоднократному чемпиону Москвы, призеру Всесоюзных и международных турниров, моему другу Владимиру Кирееву, чьему спортивному долголетию остается только позавидовать в хорошем смысле этого слова.

Автор желает всем боксерам города Москвы и России, независимо от званий и заслуг, здоровья, счастья в личной жизни, успехов в спорте и не забывать друг друга, а также просит читателей присылать ему критические замечания и советы, которыми он непременно воспользуется в своей дальнейшем работе.

Все фотоматериалы были мне любезно предоставлены Татьяной Коротаевой и Олегом Коротаевым-младшим, а также семьей Анатолия Виноградова и Владимира Киреева. Большую помощь в техническом редактировании оказал Александр Рачков.

Тема первая: специфическое направление атлетической гимнастики для боксеров-разрядников

В этом разделе я попытаюсь ответить на вопросы, которые мне часто задают мои ученики. Как правило, в большинстве случаев он интересует боксеров начинающих и боксеров-разрядников.

Вопрос 1. Можно ли нам посещать "качалку", то есть заниматься атлетизмом в тренажерном зале с целью улучшения своих силовых качеств?

Вопрос 2. Не повредит ли совмещение занятий атлетизмом и основным видом спорта в данном случае боксом?

Вопрос 3. Если занятия возможны, то существуют ли какие-либо разграничения в занятиях между боксерами различных весовых категорий и какова степень их индивидуализации?

Вопрос 4. Можно ли боксеру, находясь в тренажерном зале по атлетизму, проходить курс занятий по плану, который предлагают нам инструкторы по атлетизму, культуризму, бодибилдингу и т.д.?

Вопрос 5. Если боксер наращивает мышечную массу путем и средствами атлетизма, не вынудит ли это спортсмена перейти в более тяжелую весовую категорию из-за увеличения веса?

Вопрос 6. Качаются ли боксеры-профессионалы тяжелых весовых категорий за рубежом и как?

Вопрос 7. Какой должен быть курс атлетической гимнастики для боксера общий или специальный?

Исходя из собственных наблюдений и опыта, я предлагаю в этом пособии свой взгляд на данную тему. Возможно, мои ответы покажутся спорными, тем не менее я дам ряд рекомендаций по этим проблемам и приведу примеры из практики.

Ответ 1. Посещать тренажерные и атлетические залы боксеру желательно и нужно, так как это, несомненно, даст ему преимущество в физическом и силовом аспектах по сравнению с соперниками в его весовой категории. Силовые упражнения разовьют его и повысят его выносливость и работоспособность как спортсмена.

Ответ 2. Занятия с совмещением бокса с атлетизмом не повредят при условии, что они будут проходить параллельно, систематически, сочетаясь с упражнениями "на расслабление".

Например, боксер Н. тренировался в боксе постоянно, а на занятия атлетизмом ходил с большими перерывами и после перерывов снова возобновлял тренировки, связанные с большими нагрузками на мышечный аппарат. В результате у боксера Н. скоростные показатели то резко падали, то, наоборот, наблюдался всплеск с постепенным угасанием. Все это привело к полной нестабильности по отношению к скоростным качествам в ударах. В работе на снарядах удар стал "вязким", наблюдался "толчок". В работе с соперником было очевидно его запаздывание в контратаках. Резко упало его качество работы на лапах. При этом скорость его падала, когда он после перерывов возобновлял занятия атлетизмом, а его работоспособность и выносливость резко падали, когда он бросал занятия. Это было очевидно в работе в вольных боях, работе на снарядах и лапах.

Наряду с этим также необходимо отметить, что у тех спортсменов, которые вели занятия параллельно, выстроилась скоростная стабильность инаблюдался значительный рост по всем вышеперечисленным показателям. Так что по данному вопросу вывод напрашивается сам собой.

Ответ 3. Как показывает практика, при параллельных занятиях резко увеличивается рост по всем показателям у боксеров-легковесов и средневесов. Этот фактор скорее определяется тем, что боксеры более легких весовых категорий в достаточной степени обладают подвижностью на ринге, имеют высокую маневренность и характеристику боя в высоком темпе.

При всем этом уже имеющемся у них арсеналезанятия атлетизмом идут им только на пользу, так как благотворно обогащают их в силовом и физическом отношении, при этом повышая их выносливость и энергоотдачу.

По-другому обстоит дело у категории тяжеловесов и супертяжеловесов. В силу их специфической категории они, как правило, не от личаются высокой скоростью на ринге. В силу их особенности в этом виде спорта они ведут бои в более профессиональной манере, где большей частью используется защита корпусом: уклоны, нырки, подставки и отклоны. Учитывая силу их ударов, на которые делается основной упор, в сочетании с сериями ударов, основная ставка делается на скорость в работе рук (скорость в ударе), а не на скорость перемещения. Изначальная скорость, как известно, состоит из момента расслабленности мышц всего тела. Жесткость приходится на последнюю, заключительную фазу удара, с последующим расслаблением.

Отсюда вытекает, что при неправильном занятии атлетизмом, исходя из того, что у тяжеловесов большой объем мышц тела, они подвержены риску стать более скованными и, как показывает опыт наблюдений, резко теряют скорость. Наблюдается так называемый эффект "закаченности" спортсмена. Это нередко приводит к чрезмерной утомляемости боксера-тяжеловеса, к непопаданию во время. Контратаки на действия противника идут со значительными отставаниями, и бой приобретает вид бессмысленной "рубки" уставшего, потерявшегося и неточного в своих действиях атлета (отсюда и провалы, и пренебрежение защитой, и отсутствие маневра).

Все это мы будем иметь, если боксер-тяжеловес подходит к занятиям атлетизмом спонтанно и несистематически, без надлежащей методики, состав которой будет приведен ниже в данном разделе.

Ответ 4. Категорически нет! В результате таких занятий произойдет перегрузка мышц, которые не являются ударными, и в результате увеличения их объема они будут только мешать. Так, боксер теряет скорость удара, а сам удар приобретает характер "толчка". Спортсмен также теряет скоростные показатели в многоударных сериях, поскольку удары приобретают вязкость.

А ведь нам необходимо как раз обратное, используя бытовой термин "сухость в ударе", для того, чтобы удар развил: а) необходимый взрывной импульс и резкость; б) максимальную скорость; в) достаточную жесткость; г) желаемую точность.

Так называемая резкость в ударе это и есть суммарный коэффициент его скорости и жесткости, которая, в свою очередь, строится на правильной постановке удара, хотя это уже отдельная тема для разговора. При игнорировании специальной направленности атлетизма для боксеров мы будем иметь весь этот набор негативных результатов.

Ответ 5. Безусловно. Боксер должен учитывать, что при занятиях атлетической гимнастикой будет увеличиваться объем мышечной массы, в результате чего боксер прибавит в весе. Именно этим и пользуются американские боксеры-профессионалы, переходя из одной весовой категории в более тяжелую. Например, Эвандер Холлифилд, Рэй Джонс и другие. Сочетая верно направленный атлетизм с определенным режимом питания, они реализуют свое желание при переходе в другой, более тяжелый вес.

Боксер должен иметь это в виду и держать свой вес под контролем.

Ответ 6. Да! Но не все. Те, которые практикуют атлетизм, имеют специальную методику, подобранную личными тренерами, и неукоснительно работают только по ней. Всякая самодеятельность здесь исключается. Что касается самих тренеров и практиков бокса, то здесь мы встретим разногласия. Одни приветствуют атлетизм в боксе, другие относятся к этому явлению с подозрением.

Ответ 7. Курс атлетической гимнастики для боксеров должен обязательно сочетаться с работой, направленной на расслабление. Все это делается для того, чтобы крепкие мышцы спортсмена не теряли свою эластичность, и вследствие этого сам боксер не терял своих тактико-скоростных качеств. Сюда же добавляются упражнения, развивающие взрывную скорость спортсмена.

Например: после работы на силовом тренажере поделать упражнения на расслабление, такие, как: бой с тенью, работа с теннисным мячом, работа на скакалке. Чередуя различные виды упражнений, "на силу" и "на расслабление", в программу боксера надо включить упражнения, которые развивают скорость: работа ("бей с тенью") с гантелями различной тяжести, работа в воде бассейна с отягощениями и без них (в данном случае для развития скоростных движений в ударе используется сопротивление воды при выполнении ударных действий), работа на пневматической груше, которая прекрасно развивает скоростные качества спортсмена и сенсомоторную реакцию на движущийся объект.

Атлетическая гимнастика боксеров должна включать в свою программу те упражнения, которые повышают и развивают "взрывную силу" конечностей и звеньев всего тела боксера, такие упражнения, как: прыжки в глубину; выталкивание от груди металлического грифа или легкой штанги; метание ядер и камней весом 3-5 кг; вращательные упражнения с грифом от штанги для повышения взрывной способности при выполнении боковых ударов; выталкивание гантелей весом 3-5 кг из нижней позиции "уклона" с переходом в стойку при выполнении ударов "снизу" (апперкотов); прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку; метание медицинболлов (набивных мячей) в процессе передвижения боксера в боевой стойке; работа на специально сконструированных тренажерах; отжимания с хлопком в ладони у груди из положения "упор лежа"; выполнение ударов по мешку с отягощениями в руках; работа со скакалкой с отягощающими боксерскими манжетами на ногах и руках и в "бою с тенью"; кросс по горной местности с отягощающим боксерским поясом; бег по кругу с краткой остановкой и резко-динамичным прыжком вверх; бег с партнером, сидящим на спине; прыжки в длину; удары боковые из позиции сидя и удары снизу из позиции стоя на коленях с отягощениями и без них, сочетая с защитой "нырок" и "уклон"; лазание по канату без помощи ног; варианты прыжков; бег вверх по лестнице с партнером на спине; гребля на лодке; подвижные игры (футбол, регби, волейбол, баскетбол, настольный теннис и теннис); лыжи, плавание, спортивная гимнастика; кросс и езда на велосипеде. В сельской местности полезно: колоть и пилить дрова, походы по горам и туризм в целом.

Вполне доступные и самые эффективные тренажеры для боксеров показаны на рис. 1, 2.

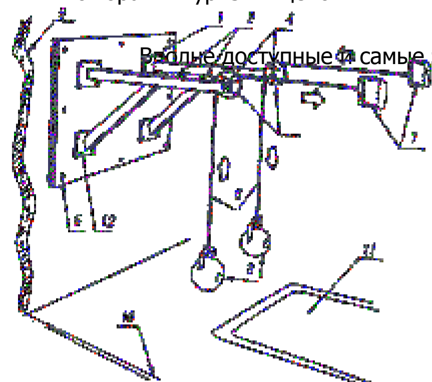


Рис. 1. Тренажер для развития ударных мышц спины и всего тела (Данный тренажер имеется во всех профессиональных залах США)

1 Металлическая сварная

2 Кронштейн с опорами

На рис. 1 показан тренажер, развивающий всю группу ударных мышц, задействованных при исполнении прямых ударов. Спортсмен становится во фронтальную или боевую стойку ч наносит прямые удары левой и правой рукой поочередно, используя противовес гирь (10-16 кг). Такой силовой тренажер используют все боксеры-профессионалы Америки.

На рис. 2 изображен тренажер "Дровосек", в котором использованы большая автомобильная покрышка и набор различных кувалд и металлических рукояток разного веса. Принцип работы на нем тот же самый, что при колке дров колуном. Работа на нем кувалдой отлично развивает всю спину и ударные мышцы спины. Надо обратить внимание на то, что спортсмен должен делать ударное усилие спиной в момент удара кувалды о протектор, а ни в

жести и формы

кистей рук

ный пояс

ш)

коем случае руками. Поочередно переходя из левосторонней стойки в правостороннюю, боксер также меняет положение левой и правой рук на рукоятке кувалды. Этот боксерский тренажер стар как мир и известен всем боксерам бывшего СССР и зарубежья.

На рис. 3 показан комплект снарядов и спортивных приспособлений, о которых я рассказывал выше.

Из рассказов мастера спорта Владимира Киреева, который длительное время имел возможность наблюдать за атлетической и силовой тренировкой американских боксеров-профессионалов, находясь на Олимпиаде в Атланте, хочется выделить то, что эти заокеанские боксеры разумно сочетают атлетическую работу с работой на "взрыв" и на расслабление. Используя новейшие тренажеры, они также используют "работу на дороге", упражнения для спины (всевозможные наклоны с тяжестью), работу на брусьях (отдельные маховые упражнения), различные упражнения для укрепления кистей рук, работу с различными отягощениями и гантелями различного веса.

Самое интересное заключается в том, что наши специалисты бокса всю эту заокеанскую методику знают! Но почему-то результат от атлетизма у боксеров США значительно выше.

Достаточно вспомнить известного боксера-атлета из Алма-Аты, двукратного чемпиона СССР, призера чемпионата Европы в Мадриде А.Абдрахманова, который великолепно снялся в художественном фильме "Белый квадрат". Очевидцы (спортсмены коллеги по команде) рассказывают, что он часами колотил кувалдой по шине, обладал огромными физическими данными и был великолепно атлетически сложен. Этот индивидуально яркий боксер практически сделал сам себя благодаря титанической работе над своим физическим совершенством. Достаточно вспомнить кадры из фильма, где он разбивал кувалдой в расщелине огромные валуны и затем бегом, неся их в рюкзаке за спиной, перетаскивал их, складывая на гору. Так он своеобразно среагировал на то, что при отборе перед соревнованиями один из тренеров сказал, что у него слабые ноги.

Надо активно делиться опытом в этом направлении с западными коллегами и, по возможности, проводить совместные тренировки. А в заключение этой темы хочу привести слова профессора бокса, кандидата педагогических наук В.И.Филимонова: "Моделью современного боксера является искусный спортсмен с жестким агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающий нокаутирующим ударом и владеющий комбинационной формой боевых действий, способный вести бой на разных дистанциях, в высоком темпе на протяжении всего поединка".

Тема вторая: боксеры различных типов тактики ведения боя и способы противодействия им. отличительные особенности их манеры ведения боя.

Лучшие боксеры, ведущие острые комбинационные бои, отличаются умением правильно анализировать и оценивать обстановку боя. В каждом конкретном случае они применяют вполне определенные боевые средства в соответствии с индивидуальной манерой боя противника, обстановкой, возникающей в ходе боя.

Гибкость и разнообразие тактики зависят во многом от технической разносторонности этих боксеров, хотя каждый из них отличается резко выраженной индивидуальной манерой боя. Однако далеко не все боксеры, даже и мастера бокса, умеют правильно оценивать боевую манеру различных противников, тактику, применяемую ими, и правильно противодействовать ей.

Поэтому очень важно, чтобы боксер имел представление о видах тактики, встречающихся в бою, и о способах, которые он может противопоставить различным видам тактики.

В самых общих чертах можно различать тактику активной обороны и тактику наступления.

Эти виды тактики предусматривают два вида противодействия боксера.

Встречаясь с активно обороняющимся противником, боксеры применяют различные средства, которые позволяют или раскрыть противника винтами, или вызвать его атаку, или опережать его защиту стремительными атаками, или навязать ему ближний бой.

Во встрече с активно нападающим противником применяют встречные удары (останавливающие его), удары на отходах, маневрирование, точными защитами парализуют его удары и создают исходные положения для контрударов, которые ослабляют противника и дают возможность боксеру перейти в тактике, завершающей ту или иную боевую операцию или бой в целом.

Если проследить за боями многих боксеров, можно увидеть, что эти основные два вида тактики различные боксеры применяют поразному; бой каждого боксера характеризуется своеобразием, которое и отличает данного боксера от других.

*Данный раздел в работе автора с его дополнением целиком опирается на диссертационную работу Г.О.Джераяна "Совершенствование техники и тактики боксера". М.: ВиС, 1955. Здесь приведен в сокращении. РК.

Эти особенности индивидуальной манеры боя складываются в различные виды тактики.

1-й тактический тип. Боксеры-"темповики"

Очень часто встречаются боксеры, активно идущие на сближение с противником, действующие в быстром темпе на средней и ближней дистанции.

Основная задача по отношению к противнику, активно идущему на сближение и действующему в быстром темпе на средней и преимущественно ближней дистанции, состоит в том, чтобы: 1) навязать несвойственную противнику дистанцию, утомить его, используя его темп и заставляя промахиваться; 2) создать непривычную для противника обстановку для собственных активных действий. Действия боксера в данном случае состоят в быстром, разнообразном и широком маневрировании, преимущественно на дальней дистанции, сочетаемой с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых боксер избегает ударов и сближения.

Маневрирование сопровождается быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атак или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки или контратаки на средней дистанции быстрыми ударами, перемежаемыми защитой в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

2-й тактический тип. Боксеры-"силовики"

Этот тип боксеров предпочитает боксировать в атакующей манере на средней и ближней дистанции, где большее предпочтение отдается так называемым круговым ударам (боковым хукам, ударам снизу апперкотам). Вид боя они, как правило, выбирают наступательный, все время тесня соперника к канатам, пытаясь зажать его в углах, где обрушивают на него шквал ударов, достаточно мощных по своей физической силе и динамизму. Эти боксеры достаточно экспрессивны, серийны и умеют держать удар.

Недостатком в их работе, пожалуй, является слабая защита в момент нанесения ими своих атак.

Тактика по отношению к противнику, бурно атакующему размашистыми ударами и рассчитывающему на успех отдельных бурных атак, состоит в том, чтобы переждать шквал ударов, утомить и деморализовать противника и после этого перейти к решительным действиям. Здесь также важно навязать противнику несвойственную ему дистанцию. Для этого боксер защищается от шквала ударов, сочетая разнообразные защиты с отходами назад и в стороны и заставляя противника промахиваться и наносить удары по воздуху, наносит удары на отходах, встречными ударами останавливает напор противника.

Поскольку бурно и непрерывно атакующие противники всегда действуют на дальней или средней дистанции, им противопоставляется также и бой на ближней дистанции, в котором они оказываются беспомощными, так как не могут наносить здесь свои размашистые удары, а против ударов в ближнем бою у них нет необходимых защит.

Быстрое и разнообразное маневрирование и защиты уклонами, подставками и уходами; этим боксер все время избегает ударов и сближения с противником.

Маневрирование, чередующееся с быстрыми резкими атаками. После каждой атаки или контратаки боксер не задерживается вблизи противника, а выходит на дальнюю дистанцию. Резкие встречные удары, опережающие и останавливающие атаку противника. Встречные удары с переходом в контратаку на отходе.

3-й тактический тип. Боксеры дистанционного плана ведения боя

Многие боксеры предпочитают атаковать с дальней дистанции и немедленно после атаки отходить от противника на ту же дистанцию.

Основная задача в бою против таких боксеров сковать противника, лишить его преимущества в быстроте маневра, навязать несвойственные ему среднюю и ближнюю дистанции, оттесняя его к канатам и в углы ринга.

Для этого боксеры используют: активное сближение с попутными защитами; разнообразные передвижения, координационно сочетаемые с уклонами, нырками и подставками; быстрые ответные контратаки; встречные опережающие удары; ближний бой.

Если партнер предпочитает дистанционный бой, ему следует навязать ближний бой, сковать свободу его маневра; партнера, стремящегося вести бой в быстром темпе, следует останавливать и утомлять встречными ударами, нужно также избегать сближения с ним, пользуясь шагами в сторону; партнера, действующего в контратакующей манере, не атаковать, а вызывать самого на атаку или делать ложные атаки, а его контратаки встречать заранее подготовленными защитами и контрударами и т.п.

4-й тактический тип. Боксеры контратакующего плана

Такой боксер строит свои наступательные действия на контратаках, выжидая атаку противника, а затем контратакуя в ответной форме (а позднее и во встречной).

Боксеры, строящие бой на контратаках, одни из самых искусных, так как они, обладая очень большой скоростью реакции, используют каждый промах противника, умело вызывают его на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких боксеров заключается в том, чтобы деморализовать их, заставляя вести бой в несвойственной им манере и на непривычной для них дистанции. Для этого боксеры применяют неожиданные атаки (с быстрым передвижением вперед и последующим развитием), ближний бой, ложные атаки с последующей "контратакой на контратаку" (эпизодической или развиваемой) на средней и ближней дистанциях, попутные защиты, сопровождающие все их действия сближение, атаки и контратаки, сочетание ударов и защит во время развития атак и контратак.

Особенности боя высококвалифицированных боксеров требуют от них не кратковременной разведки в начале боя (с помощью которой создается только первоначальное представление об особенностях противника), а постоянного тщательного наблюдения за действиями противника и их сменой и изменением в течение всего боя.

В контратаке выражается искусное противодействие боксеру, ведущему атаку без подготовки или непрерывно в быстром темпе.

Такие боксеры подготавливают контратаку вызывами, раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами. Боксеры этой манеры отличаются большой быстротой реакции и боевых движений.

Им надо навязать бой на ближней и средней дистанции потому, что они очень осторожны и быстры, в связи с чем трудно добиться преимущества над ними. Важно заставить их вести бой на невыгодной для них дистанции, лишая их преимущества в быстроте их встречных и ответных ударов, наносимых с дальней дистанции.

5-й тактический тип. Боксеры комбинационного плана - "игровики"

Этот тип боксеров строят свой бой за счет комбинаций и хорошо отточенных серий ударов, которые они "примеряют" к противнику в процессе разведки боя. В дальнейшем, если эти серии проходят и какие-то комбинации хорошо проводятся по слабым незащищенным точкам противника, "игровик" активизируется, все больше маскируя их перед своей атакой, затем нанося их уже с молниеносной скоростью, выигрывая бой по очкам.

Основная задача тактики против боксера, ведущего комбинационный бой, выяснить особенности боя противника (дистанцию, форму боя), преимущественно применяемые приемы, дистанцию его атак и любимые его комбинации.

В этом случае нужно противопоставить противнику также комбинационную манеру, но направленную на нейтрализацию и сковывание его основных действий. Важно также навязать несвойственный ему темп.

6-й тактический тип. Нокаутеры

В бою против такого боксера, обладающего, кроме всего прочего, и нокаутирующим ударом, важно уметь страховаться против возможного удара и вести бой на дистанции, с которой противнику неудобно, трудно нанести сильный удар, а также все время изменять дистанцию, когда наступают острые моменты боя.

Очень опасны боксеры, обладающие сильным нокаутирующим ударом. Манера боя таких боксеров различна, но общее заключается в том, что их противники находятся под угрозой быть нокаутированными.

Характерно, что каждый из боксеров с сильным ударом имеет свою дистанцию для нанесения своего "коронного" удара.

Некоторые из них действуют в бою разнообразно и технично и часто выигрывают бои по очкам за счет разнообразия в технике и тактике.

Однако эта комбинационность средств направлена все же на то, чтобы "замаскировать" и подготовить удобный момент для решающего удара.

Однако техника и тактика многих боксеров с сильным ударом примитивна, и они стремятся выиграть бой только за счет сильного удара, не подготавливая его, и поэтому часто проигрывают по очкам более техничным боксерам.

7-й тактический тип. Нокаутеры атакующей манеры ведения боя

Наступательные действия это не просто атака, осуществляемая одним или несколькими ударами, не просто ряд последовательных атак или непрерывная атака. Наступательные действия включают в себя и разностороннюю подготовку к атаке.

Кроме того, нужно знать различные виды тактики, которые встречаются в боевой обстановке и применяются различными боксерами, а также способы противодействия этим видам тактики:

а) сковыванием, с целью обезопасить нападающего от контрдействий противника, отвлечь его внимание от подготавливаемых действий, ограничить противника в свободе действий, оттесняя его в углы ринга или к канатам;

б) защитами, сопутствующими наступательным действиям и обеспечивающими непрерывность подготовительных, а затем самих наступательных действий.

Основным наступательным действием атаке и контратаке обычно предшествует более или менее длительная подготовка.

Наступательные действия без тщательной подготовки бывают только в тех случаях, когда боксер хорошо знает противника или же рассчитывает бурной атакой сразу же сломить его сопротивление.

Быстрая, неожиданная атака применяется для захвата инициативы и для решительного удара. Ею с успехом пользовались такие американские боксеры-профессионалы, как Сонни Листон, Рокки Марчиано, Майк Тайсон, Дэвид Туа, Марвин Хаглер.

Атакуемый должен применять защитные действия от одиночных, двойных и серий ударов. Защита осуществляется как одним защитным движением, так и избирательно от последующих ударов. Атакуемый может опережать атакующего встречной атакой. Противопоставить натиску атакующего маневр, чтобы заставить атакующего промахиваться. В более острых ситуациях ближнего и среднего боя навязать ему "клинч", чтобы связать его в действиях**. И главное постоянно вести бой в смене дистанций, не позволяя войти в ту дистанцию, из которой может быть нанесен нокаутирующий удар атакующего. Не дать возможность занять исходное положение и сосредоточиться для нанесения сильного удара, а постараться нейтрализовать его.

8-й тактический тип. Нокаутеры контратакующего плана

Боксеры, пользующиеся контратакой как основой боя, применяют атаку главным образом для завязки боя. В особенности часто им приходится прибегать к атакам, когда они встречаются с противниками одинаковой с ними боевой манеры.

Индивидуальная боевая манера боксера, средства, которые он применяет в бою, более резко и определенно выражаются именно в завязке, в начале боя. В эти моменты наиболее ясно видно, предпочитает ли боксер атаковать или контратаковать.

Рассмотрим на конкретном примере, как строится работа в этом направлении.

Боксер первого разряда М. отличался резким нокаутирующим ударом в средней дистанции и действовал главным образом во встречных контратаках. Наблюдения на соревнованиях показали, что М. не может успешно действовать против боксеров, ведущих бой в непрерывном темпе на средней и ближней дистанциях, а также против боксеров контратакующей манеры.

Причина этого заключалась в том, что М. действовал либо резкими одиночными ударами, либо короткими сериями и не умел переходить к немедленным последующим действиям.

М. часто терял равновесие после удара, "застревал" в конце удара и не успевал защищаться против ударов противника. Так, один из боксеров с большим преимуществом выиграл у М., навязав ему встречный бой.

Перед М. были поставлены следующие задачи: 1) научиться защищаться после своих ударов на средней и ближней дистанциях;

2) развить подвижность ног, добиться разнообразия в маневрировании;

3) совершенствовать средства защиты и тактику против боксеров, непрерывно атакующих и идущих на обмен ударами (встречный бой);

4) научиться действовать против боксеров, строящих бой на контратаках.

Основная трудность, с которой столкнулись в ходе тренировки М., заключалась в том, что, несмотря на постоянные упражнения, ему с трудом удавалось защищаться после своих ударов, особенно после ударов правой или серии ударов. Нужно было выяснить причины этого, чтобы найти методические приемы, позволяющие исправить недостатки М. Причина же заключалась в том, что очень целеустремленный М. все свое внимание сосредоточивал на ударе, готовился к нему, а нанеся удар или серию, не успевал переходить к защите от контратаки противника. Увлечение ударом вытеснило у М. остальные стороны тактики.

Поскольку в начале спортивной деятельности резкие одиночные удары и серии приносили ему успех, это техническое направление

закрепилось и при дальнейшем росте М. уже срабатывало скорее как недостаточность. Тем более что первое время М. думать о защите не приходилось: защищаться должны были его противники.

9-й тактический тип. Боксеры ближней и средней дистанции боя

Здесь атакуемый должен уметь "держать" на дальней дистанции своего соперника и не дать ему возможность выйти на свою излюбленную дистанцию среднего или ближнего боя.

Как только атакующий попытается войти в ближний бой, необходимо мгновенно разрывать дистанцию отходом назад и противопоставить ему следующее:

а) бой на дальней дистанции;

б) противопоставить ему опережающие встречные атаки с дальней дистанции;

в) останавливать и разрушать подготовку его атак джэбами и одиночными сильными ударами со сменой боевых позиций;

г) постараться не быть прижатым к канатам и уметь выходить из углов ринга ("обрезать углы");

д) уметь в ближнем бою "клинчевать", "связывать" противника в случае его прорыва;

е) умение работать на отходах, с дальней дистанции, используя провалы и промахи соперника с целью последующего перехода в контратаку;

ж) при контратаках, если противник обладает сильным ударом, обратить внимание на то, чтобы и контратаки ваши выполнялись по возможности с дальней дистанции;

з) противопоставить ему или работу на контратаках, или встречную манеру боя;

и) использовать действия, опережающие противника, удары (джэбы) с дальней дистанции, которые разрушают подготовку и планирование его атак;

к) встречать сильными одиночными и сдвоенными ударами, которые, в свою очередь: охладят пыл, ярость противника; собьют его выбранный темп и заставят противника быть более осторожным!

10-й тактический тип. Боксер-левша

Часто на ринге встречаются боксеры-левши, ведущие бой в правосторонней стойке. Манера боя этих боксеров может быть различной, но обычно они бьют резко и сильно левой рукой.

Вести бой против таких боксеров-левшей без предварительной подготовки, проделанной во время тренировки, трудно. Неожиданные сильные удары левой рукой и невозможность применять привычные контрдействия дезорганизуют противника и лишают его инициативы.

Некоторые из таких боксеров достигли высоких спортивных результатов (М.Муррер из зарубежных боксеров-профи). Из наших Орзубек Назаров.

Избирая тактику против левши, боксирующего в правосторонней стойке, исходят, прежде всего, из того, какой боевой манеры придерживается этот боксер: боксирует ли он в атакующей манере или контратакующей, в дальней или ближней дистанции, атакует ли непрерывно, или атаки его носят характер короткой законченной операции.

Существенно в тактике против таких боксеров то, что они всегда открыты для удара правой рукой, и поэтому главное средство, применяемое в бою с ними, это быстрые и резкие удары правой рукой в голову.

Встречаясь с такими противниками, боксер всегда должен иметь в виду, что, несмотря на различные манеры боя, левша готовит резкий удар левой рукой. Поэтому, боксируя с левшой, боксер особенно тщательно должен заботиться о страховке от ударов левой. Бой в ближней дистанции уменьшает это преимущество левши и сравнивает условия для обоих боксеров.

Однако здесь у левши остается возможность нанести сильный удар левой.

Одним из действенных приемов против левши служит перекрестный удар (сверху) левой рукой с шагом влево-вперед против атакующего удара правой.

Основные контрмеры против левши: резкие удары правой, более фронтальная стойка, ближний бой, двигаться большей частью влево в сторону его правой "не бьющей руки".

"Вся правая сторона тела левши открыта для ударов правши, и на это вы должны обратить серьезное внимание".

"Левши более симметрично развиты, так как вынуждены развивать свою слабую правую руку в связи с условиями жизни. Они много действуют правой рукой: здороваются, пишут, едят, работают и волей-неволей развивают ее, становясь "двурукими". Левша больше уделяет внимания защите уходами.

"...Подготовку Н.Королева я начал с того, что подвел его к зеркалу в боксерском зале и предложил встать в стойке против своего отражения в зеркале. Так будет стоять перед ним левша А.Шоцикас. Затем попросил Николая проделать "бой с тенью" перед зеркалом.

...При разборке комбинационной стороны боя оказалось, что все действия обоих боксеров симметричны. Все, что может сделать левша, может сделать и его противник. На помощь пришел спаррингпартнер, "правостоечник", эстонский боксер Раймонд Турия. Началась практическая тренировка, в которой Королев должен был привыкнуть к необычной манере своего соперника".

Из 160 боксеров Олимпиады в Мельбурне 26 боксеров были левшами, они заняли 15 призовых мест и трое стали чемпионами.

А для боксеров-левшей предлагаю внимательно изучить книгу заслуженного тренера СССР, кандидата педагогических наук В.И. Огуренкова "Левша в боксе" (М.: ФиС, 1959) одно из немногих в мире пособий для боксера-левши.

11-й тактический тип. Боксеры индивидуальной манеры боя (самобытной)"

Это боксеры, не подходящие под каноны "академической" типовой техники. Индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера и зависит от физических и психических свойств бойца.

1-й пример. "При низкоопущенных руках В.Агеева он просто "задурял" беспрерывными финтами, "вихлянием" корпуса и игрой на сменах дистанций. Казалось, что он раскрыт для ударов, но в момент атаки противника Агеев неожиданно оказывался хорошо защищенным и был готов нанести встречный удар. Такой удар и решил исход очередного поединка в Риме. Его мнимое раскрытие становилось грозным оружием".

Тренеры сборной скрепя сердце разрешали Агееву боксировать, как ему хочется. Двукратный чемпион Европы.

У нас в боксе были и есть мастера, которые боксировали как-то по-особенному. К ним не приставала никакая техника (техника по классическим канонам). Вместо того, чтобы вести бой так, как это считалось идеальным в представлении тренеров, такой "самобытный" боксер делал все по-своему.

2-й пример. В.Енгибарян боксер-левша, а боксировал левым боком вперед, т.е. против закономерностей. Олимпийский чемпион в Мельбурне.

3-й пример. С.Щербаков стоял в широкой стойке, сильно наклонившись вперед, одновременно защищая подставками рук несколько мест на теле (комбинированная защита), дополняя наклоном туловища. Десятикратный чемпион страны.

4-й пример. В.Попенченко таких боксеров называют "корявыми". Его удары идут по другим траекториям и углам. Эти боксеры и сами называют свои удары "полупрямой", "полубоковой", "полуапперкот". Он широко держал руки и в стойке сильно отклонялся назад. Но тем не менее был остр, результативен и ярок. Лучший боксер Олимпиады в Токио.

5-й пример. Л.Папп венгр-левша. Боксировал во фронтальной стойке, одинаково сильно бил с двух рук. Трехкратный олимпийский чемпион. Чемпион мира среди профессионалов.

6-й пример. К.Клей (М.Али) супертяж, а сверхподвижен. Нередко ходит ногой с пятки. Олимпийский чемпион в Риме, трехкратный чемпион мира среди профессионалов.

Несогласие тренеров с индивидуальной тактикой боксирования и попытки переделать и подогнать ее под более академический тип недопустимо. Острая тактика В.Агеева, построенная на невероятно быстрой реакции, постоянно приносила ему успех. Он был раскрыт с опущенными руками и напоминал тореадора на ринге! Его поведение на ринге отрицало все технические каноны, которым тренеры придают большое значение.

Требовать от Виктора поднять руки на уровень головы значило бы грубо вмешаться в установившуюся манеру боя Агеева, нарушить его индивидуальность. Несмотря на всю их непредсказуемость, необычность и оригинальность, противостоять можно и этому типу боксеров. Их индивидуальности необходимо противопоставить:

а) расчетливость в действиях;

б) классическую защиту;

в) академическую работу в бою с ними.

Для этого случая характерен пример боя Б.Лагутина с В.Агеевым на первенстве СССР в Ленинакане в 1968 г. Вот как описывает этот бой К.Градополов в книге "Воспоминания боксера":

"…Борис доказал свое неоспоримое преимущество, выиграв во всех трех раундах. Все попытки Агеева самому действовать активно разбивались о непроницаемую защиту Лагутина. И если Агеев "сгорал", то Лагутин, наоборот, становился только крепче".

На этом примере отчетливо видно, что, вопреки расхожим мнениям, противодействовать в бою можно и такому редко встречающемуся типу "нестандартных" и "самобытных" боксеров.

12-й тактический тип. Боксеры-универсалы"

Это та категория многоплановых боксеров, которые сочетают в себе одновременно все типы тактики ведения боя, о которых мы упомянули выше. Они разнообразны, работают на всех дистанциях, как при атакующих и контратакующих действиях, так и в обороне. Способны переиграть соперника по очкам и закончить бой досрочно хорошо поставленным ударом. Умение противостоять любой тактике ведения боя отличает их от других спортсменов и делает их более перспективными. Поединки таких боксеров оставляют яркое впечатление у зрителей, так как они отличаются высоким профессионализмом.

В бою с таким соперником можно ожидать всего и трудно прогнозировать исход такого боя.

Здесь может случиться все.

Боксер-универсал, например, может провести 1-й раунд, в качестве разведки боем, в той манере и тактике, в которой работает его противник, ловко подстраиваясь под него и боксируя на его дистанции. Во втором раунде он может резко сменить и навязать противнику свою манеру боя, явившись перед ним неожиданно совсем в другом качестве. Может резко изменить тактику и темп боя, а использовав удобную для него ситуацию, нанести решающий удар, который и определит исход поединка.

Хочу также отметить, что с развитием бокса в мире все активней происходит его универсализация. И сегодня все чаще мы видим боксеров, которые умеют сочетать в себе те или иные тактические качества одновременно. Особенно хорошо это заметно на примере американских боксеров-профессионалов буквально во всех весовых категориях, таких как: Рей Леонард, Мохаммед Али, Чавес, Тони Хернс, Марвин Хаглер, Оскар де ла Хойя, Роберто Дюран.

Также отмечу и наших соотечественников, которые принадлежат к этой когорте боксеров: Юрий Арбачаков, Костя Цзю, Орзубек Назаров, Сергей Кобозев, Александр Егоров.

Способности боксера к экстренному изменению действий

В исследовании изучались экстренные изменения действий (переключения) боксеров разной квалификации и возраста. Установлено, что:

· при плохой технической подготовленности действия с переключениями носят эпизодический, имитационный характер;

· большое число атакующих действий в поединке со слабым противником снижает до минимума число действий с переключениями.

· Эти действия имеют различный характер у боксеров разной манеры боя.

Боксеры-"игровики" разнообразны, пластичны, хорошо передвигаются по рингу, обладают специфической ловкостью, которая заключается в мгновенной оценке скорости и направления атакующих действий противника, в мгновенном переключении от ложных действий к защитным, и наоборот.

"Нокаутеры" осторожны, медлительны, с жестким акцентирующим ударом. Они не могут быстро и легко переключаться от одних действий и движений к другим.

"Темповики" склонны к серийным, несколько прямолинейным атакам, наносят множество неточных ударов. У данных боксеров разного уровня в действиях с переключением достоверных различий не обнаружено.

Из анализа нотационной записи видно, что ни у "нокаутеров", ни у "темповиков" нет пластичности в переходах одних действий и движений к другим, как у боксеров, которых мы относим к "игровикам" или "универсалам".

Бои лучших представителей мирового любительского и профессионального бокса это прежде всего образцы эффективного применения технико-тактических действий в соответствии с особенностями конкретного противника, с изменяющимися ситуациями поединка. Пожалуй, наиболее характерной чертой лучших боксеров можно назвать способность к немедленным (экстренным) переключениям при смене тактических ситуаций. Особенно это характерно для боксеров, которых мы относим к числу "универсалов".

Боксеры-"универсалы" основного состава сборной команды СССР существенно отличаются от спортсменов других групп и превосходят по всем действиям с переключениями и "нокаутеров", и "темповиков", и даже "игровиков".

Тема третья: фундаментальные основы техники нанесения удара

1. А.Г. Харлампиев считал, что источник силы и резкости удара заключается во вращательном движении туловища с перемещением центра тяжести с одной на другую ногу. И именно это является источником центробежной силы всех видов удара. (Харлампиев А., Градополов К., Перельман М. Методика бокса, ФиС, 1937 г.)

2. Денисов Б.С. ("Бокс", ФиС, 1949, с. 36) указывает, что рука в ударе вообще играет последнюю роль. При ударе используется бросок массы всего тела в направлении удара.

3-а) Г.О.Джераян утверждал, что вся масса тела не может быть вложена в удар из-за амортизирующего действия суставов. Главное, по его мнению, сложение скоростей различных звеньев тела (стопа, голеностоп, икры, бедро, таз, плечевой пояс и рука). ("Совершенствование техники и тактики боксера". ФиС, 1955)

3-б) Удар правой с шагом вперед левой ногой сопровождается толчком правой ноги, сообщающей телу поступательное движение вперед, с которым совмещается вращательное, начинающееся с опорой на правую ногу и заканчивающееся с опорой на левую. (Г.О.Джераян).

4. В учебнике К.В.Градополова 1951 г. описана техника удара правой следующим образом: "Движение удара истекает из толчка правой ноги, посылающей тело вперед с одновременным вращением туловища справа налево ("скручиванием").

5. Вот как описывает технику прямого удара левой 3-кратный чемпион Европы и чемпион Англии среди профи Дей Дауэр*. Его описание совпадает с точкой зрения на координацию движения прямых ударов Б.С.Денисова, описанную еще в 1949 году.

"Первоначальную скорость удару создает толчок носка правой ноги. При этом наращивается скорость и сила удара путем переноса тяжести тела вперед с одновременным выносом левой ноги.

А вот касание кулака с целью должно чуть-чуть опередить становление левой ноги на пол, тогда вес тела и вся инерция его движения полностью вкладывается в удар. Если же левая нога опередит левую руку и найдет точку опоры на мгновение раньше, чем кулак найдет цель, значительная часть силы удара "уйдет в пол".

Только четкая синхронность этих движений дает удару силу, резкость и точность".

6. А.И.Степанов предлагает при ударе правой переходить в прямую позицию (фронт), рекомендуя при этом пристукивать носком правой ноги. Он считал такую технику необходимой: "Только при этом условии удар будет целесообразным".

КОНЕЧНАЯ ФАЗА БОЕВОГО ПОЛОЖЕНИЯ КУЛАКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЯМОГО УДАРА

Позиция А когда пальцы обращены вниз параллельно полу.

Позиция Б когда пальцы стоят столбиком и вертикально полу.

Позиция В кулак несколько перекручен. Прямой удар, показанный в Позиции В, применяется:

(1) когда противник подсел достаточно низко,

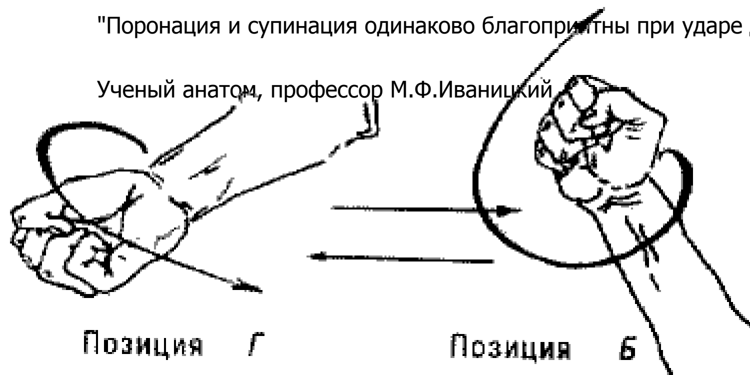
(2) когда необходимо ударить вверх, более высокому противнику, чтобы избежать травмы запястного сустава руки,

(3) когда боксер бьет через руку противника,

(4) когда боксер пытается своим ударом обойти низко опущенное плечо противника, которое служит защитным средством от удара и применяется в виде подставки. Что же касается самих позиций и их вариантов, скажу следующее:

"Поронация и супинация одинаково благоприятны при ударе для костей и связок бьющей руки".

Ученый анатом, профессор М.Ф.Иваницкий



КОНЕЧНАЯ ФАЗА БОЕВОГО ПОЛОЖЕНИЯ КУЛАКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОКОВОГО УДАРА

В боковом ударе (хуке) сохраняются все те же самые позиции кулака (А, Б, В). Хочу обратить внимание на позицию кулака Б. Исходя из биодинамических особенностей ударов в боксе и тщательно исследуя их, многие специалисты бокса пришли к выводу, что позиция Б, особенно в боковых ударах, является самой жесткой, надежной в плане травматизма, а следовательно, и более целесообразной. 95% американских боксеров и все кубинские боксеры пользуются при боковых ударах именно вариантом Б. До недавнего времени школа советского бокса чаще всего пользовалась позицией А.

Что касается позиции В в боковых ударах в голову, то она применяется только при ударе из стойки по высокому противнику, используется крайне редко, так как бой с высоким противником предусматривает два основных действия:

1) Начать атаку с корпуса;

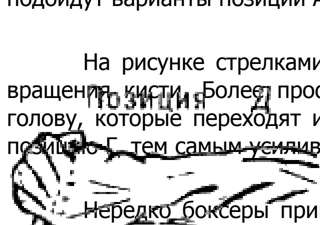
2) Перевод атаки уже в голову.

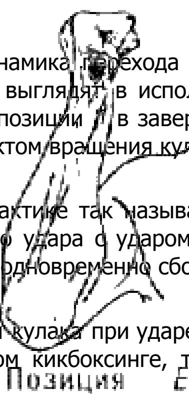
Опираясь на эти тактические действия, рост противника не будет играть существенной роли. Так что в дальнейшем проведении атаки в голову противника боковыми ударами на ближней и средней дистанции вполне подойдут варианты позиций А и Б.

На рисунке стрелками показана динамика перехода кулака из состояния стартовой фазы в боевую за счет вращения кисти. Более профессионально выглядят в исполнении комбинированные удары снизу по корпусу и в голову, которые переходят из начальной позиции Г в завершающую фазу позиции Б. И наоборот, из позиции Б в позицию Г, тем самым усиливая удар эффектом вращения кулака.

Нередко боксеры применяют на практике так называемые "косые" удары, как по корпусу, так и в область головы. Это своеобразный гибрид бокового удара с ударом снизу, который выполняется с характерно опущенным локтем и идет по косой траектории снизу и одновременно сбоку вверх.

Различные модификации положения кулака при ударе, которые запрещены правилами бокса и в то же время широко используются: в профессиональном кикбоксинге, таиландском боксе, в системе восточных единоборств, кэтче и боях без правил.





Позиция Д наглядно показывает удар, нанесенный тыльной частью стороны кулака, использование которой, как и удар, приведенный в позиции Е, запрещены правилами бокса. Хотя в других видах единоборств эти удары находят широкое применение и имеют свою специфичность:

Позиция Д:

типичный круговой "свинг", запрещенный в боксе;

удар "уракен", применяемый в карате. По классификации ударов в карате этот удар "секущий";

удар с разворотом "наотмашь" "бэкфист" в профессиональном кикбоксинге, который имеет свою необычную технику и весьма эффективен!

Позиция Е наглядно демонстрирует нам удар, нанесенный ребром кулака.

Удар-"молот" (тетсуи), применяемый в карате. В классификации ударов по карате этот удар "рубящий".

Удар "бэкфист" в кикбоксинге. Как мы видим, все эти удары достаточно разнообразны и специфичны и с успехом находят свою целесообразность в других видах единоборств, перечисленных мной выше.

* В позиции Е штрихом обозначена ударная часть кулака-"молота" (Прим. автора)

Тема четвертая "его величество нокаут!" ряд важных факторов, которые определяют успех при нанесении "коронного" нокаутирующего удара

1. "ПОПАДАНИЕ ВО ВРЕМЯ"

Сам боксер, при нанесении своего решающего удара, испытывает чувство "рыбака" в тот момент, когда тот подсекает рыбу, которая долго водила за поплавок. Такое сравнение лучше всего подчеркивает сам термин "попасть в нужное время".

Здесь есть над чем поразмыслить. Мне доводилось видеть на соревнованиях таких боксеров, которые вовсе не обладают высокой скоростью удара и не имеют огромную физическую силу, и тем не менее большинство побед они одержали досрочно. Их секрет заключался в следующем: у всех у них, взамен недостающего, было другое, не менее ценное качество: они могли удивительно точно выбрать время для нанесения своего "коронного удара", а ведь такой момент в бою может предоставиться 1, 2, 3 раза за весь бой или же не предоставиться вовсе. Так вот, уметь воспользоваться таким моментом и реализоваться в своем ударе и есть тот случай, когда мы говорим "попал во время". Плюс ко всему умение боксера либо:

1) нанести опережающий удар (кросс);

2) умение раскрыть соперника и воспользоваться этим;

3) умение вызвать противника на себя, чтобы провести встречный удар;

4) и главное нанести его со своей излюбленной дистанции в то самое время, когда соперник его совсем не ожидает.

Все это приходится проделать за какие-то доли секунды и суметь мгновенно перейти из максимально расслабленного состояния в максимально жесткое что и определяет "акцент" удара в завершающей фазе. Отсюда и понятие "жесткость" в ударе. Именно этому я и был неоднократно свидетелем, когда боксер излишне замедлен, его удар затянут, да так, что его видят, как в замедленном повторе, все болельщики и далеко неискушенные в боксе зрители, и тем не менее этот удар приводил к тяжелейшему нокауту. А ведь чаще всего мы привыкли видеть, что нокаутирующий удар едва заметен. Неопытный зритель даже не может понять в чем дело. Он видит бой и видит, как соперник падает. Здесь же мы видим обратное, и когда нокаут происходит от "затянутого" удара, значит спортсмен обладает этим качеством "попасть во время".

Само же явление "затянутости" удара это чисто природная особенность данного человека и, если боксер при этой "затянутости" не попадает во время, то это скорее недостаток, нежели достоинство.

В свою очередь замечу, что со стороны это выглядит необычно: наблюдается эффект "тяжелой руки". Еще раз хочу оговориться: специально этот метод никто не тренирует, это в своем роде чисто природная особенность.

Как пример здесь уместно привести олимпийского чемпиона в Мюнхене В. Лемешева, который все бои закончил нокаутом, всегда точно мог выбрать время для своего удара и нанести его, вдобавок, с большой скоростью, с опережением и "навстречу".

В то же время на сильные удары, полученные спортсменами в бою, почти никто не обращает внимания. В связи с этим представляется важным, чтобы боксер, получивший нокдаун и сильный удар в голову, в свободные от боев дни проводил следующий комплекс мероприятий:

· ограничил употребление жидкости, категорически исключил прием всех сортов пива;

· в ближайшие часы свежий воздух;

· нормализовал стул;

· из медикаментозных средств: принимал глюкозу (10-20%) до 150 г в сутки (глюкозу можно заменить медом по чайной ложке 3 раза в

день), витамин С-до 800 мг в сутки;

· принимал раствор элеутерококка по 20-25 капель 2 раза в день;

· принимал таблетки рутина, оротата калия или панангина, при головных болях амидопирин с анальгином (принимать в индивидуальных

дозировках), ноотропил.

2. ВСТРЕЧНЫЕ УДАРЫ

В большинстве своем удары, которые приводят к нокаутам, это удары "встречные". Исключением являются удары, которые наносятся по корпусу (удар в область печени, селезенки, солнечного сплетения и под сердце*). Мы их рассмотрим несколько позже, так как эффект ударов, нанесенных по этим зонам атак, обусловливается несколько другими процессами в организме получившего их.

Начну с того, чем опасен собой "встречный удар, пропущенный в голову":

а) удваивается скорость удара за счет скорости атакующего;

б) сам момент неожиданности удара по отношению к атакующему как правило, атакующий боксер его не видит;

в) противник пропускает его, находясь в более расслабленном физическом и психическом состоянии, так как всецело находится в режиме скорости, сконцентрировав все свое внимание на своей атаке;

г) как правило, "встречный" удар бывает в самый неподходящий момент для атакующего и является предельно быстрым и точным.

В момент нанесения своего удара боксер менее всего готов получить удар от оппонента. Он менее всего осторожен, так как все его внимание в целом, да и силы, сосредоточены на его личной атаке. Учитывая скорость, с которой он осуществляет свой удар, он нередко сам становится жертвой и легкой добычей более опытного соперника, который в свою очередь боксирует во "встречной" контратакующей манере.

В результате вышеизложенного нередко "бьющий" боксер "падает" и сам оказывается "на полу". Как показывает практика бокса, самые тяжелые нокауты происходят в результате пропущенных "встречных" ударов в голову, когда атакующий не видит самого удара и пропускает его, увлекаемый вперед своей атакой, находясь при этом на должной скорости.

Не зря, видимо, в среде боксеров бытует пословица: "Тот, кто бьет, тот и падает". Доля правды в этом несомненно есть.

Остается предположить, что в момент нанесения атакующим удара и мобилизации всех сил в атаке процесс психического расслабления идет обратно пропорционально техническому усилию и приводит к ослаблению защитных сил головного мозга.

Используя бытовую терминологию, я скажу, что, когда мы видим на соревнованиях эффект от встречного удара, у нас всегда создается впечатление, что боксер в своей атаке как бы "нарвался", "напоролся" на удар. В этом и заключается большая опасность и эффективность встречных ударов в боксе, которые в большинстве случаев приводят спортсмена к нокауту.

3. "ВЗРЫВНАЯ СИЛА"

Профессором бокса В.И.Филимоновым и доцентом, кандидатом педагогических наук, тренером З.М.Хусяйновым в результате многочисленных исследований было установлено, что у боксеров-нокаутеров низших

весовых категорий силовые характеристики гораздо выше, чем у игровиков и темповиков, стоящих в весе на 2-3 порядка выше.

Интересен такой факт: только боксеры-"нокаутеры" толкают штангу тяжелее своего собственного веса (жим лежа), а время для достижения максимума развитого усилия при выполнении одиночного удара у них меньше. Это означает, что у нокаутеров более высокий уровень развития взрывных способностей мышц рук и ног по сравнению с "игровиками" и "темповиками".

На основании эксперимента, проведенного профессором В.И.Филимоновым в 1983 г., в котором участвовало 120 (!) боксеров, вытекает следующий вывод.

А) Взрывной импульс и скоростно-силовые способности мышц ног являются важным фактором эффективности "нокаутирующего" удара.

Б) Известно, что в основе ударов бокса лежит следующая последовательность движений:

1. отталкивающее разгибание ноги;

2. вращательное движение корпуса;

3. движение руки к цели.

Нарушение данной последовательности движений не дает возможности в дальнейшем росту скоростно-силовых характеристик удара.

У боксеров различных технико-тактических типов сила удара обусловлена разньм вкладом звеньев тела в ударное движение и зависит от:

а) разгибательного движения руки у "нокаутеров" на 24,05%, у "игровиков" на 25,43%, у "темповиков" на 25,72%;

б) вращательно-поступательного движения туловища у "нокаутеров" на 37,30%, у "игровиков" на 41,76%, у "темповиков" на 41,73%.

в) разгибательного движения ноги у "нокаутеров" на 38,65%, у "игровиков" на 32,81%, у "темповиков" на 32,55%.

Можно предположить, что у боксеров-нокаутеров наиболее рациональная согласованность движений рук, ног и туловища, которая и проявляется в более высоких величинах силовой характеристики удара.

Обращает на себя внимание тот факт, что степень вклада мышц ног в ударное движение у "нокаутеров" самая большая (38,65%) и соответствует аналогичному показателю в группе мастеров спорта. Это лишний раз подтверждает необходимость совершенствования скоростно-силовых характеристик ног у боксеров.

В группе "нокаутеров" и в группе мастеров спорта более высокие значения максимальной силы удара, а также выше показатели импульса удара, что подтверждает вышесказанное о том, что у боксеров этих групп наиболее рациональная форма использования элементов согласования в ударном движении. По мере включения в ударное движение отталкивающего разгибания ноги, вращательно-поступательного движения туловища, разгибательного движения руки, последовательно увеличивается максимальная сила удара и уменьшается время достижения максимума силы. Таким образом, при рациональном включении звеньев тела и ударное движение с увеличением "ударной массы" повышается и эффективность удара.

Для выявления степени участия рук и ног в ударном движении и их влияния на качество боксерского удара в специальном исследовании у 18 квалифицированных боксеров были зарегистрированы скоростно-силовые показатели рук и ног, а также величина максимума силы при прямом ударе правой. Показатели рук и ног регистрировались на универсальном динамографическом стенде, разработанном Ю.В.Верхошанским (1979).

В результате корреляционного анализа полученных данных была обнаружена существенная взаимосвязь различных скоростно-силовых показателей рук и ног с характеристикой удара боксера.

С концепцией №3 "Взрывная сила ног" я как автор позволю себе не согласиться по ряду причин.

1) Нередко бьют и новички, которые не умеют пользоваться техникой ног как следует.

2) Я видел удары, когда боксер был практически оторван от пола.

3) Люди, далекие от спорта, на кулачных стенках (уличных) при весе 50-60 кг били очень тяжело, а ведь они не то чтобы могли иметь какое-либо понятие о взрывной силе задней ноги, но даже не имели понятия об элементарной стойке и ударных движениях в боксе

4. Я знал боксеров, которые в течение года занимались развитием взрывных способностей ног и в итоге так и не стали "бить".

5. Я склонен больше предполагать, что мы больше имеем дело с природной особенностью некоторых людей каким-то образом аккумулировать и концентрировать свой удар в нужный момент. И скорее всего, по моему глубокому убеждению, этот "фактор" более психический, нежели силовой в физическом отношении, так как он несет в себе больше волевой окраски, чем физической!!!

В доказательство тому я предлагаю вам вспомнить случаи, когда опытному боксеру целый коллектив тренеров в течение ряда лет "ставит" удар. А он так и не бьет. И вместе с тем встречаются новички, которые походили-то всего в секцию будучи юношами (14-15 лет) четыре месяца и "бьют", хотя тренер практически еще не успел уделить им должного внимания, индивидуально с ними никто не работал.

Я твердо убежден, что Его Величество Удар скорее природная одаренность человека. И также как тренер чувствую, что у ученика либо удар есть, либо его нет. Если он есть тренеру нужно обратить вовремя на него внимание и всесторонне технически оснастить его. Если его нет то помочь спортсмену развить его до определенных границ возможности, где как раз и может пригодиться концепция ь3 "Взрывная сила ног".

4. ЭФФЕКТ "ЖЕСТКОСТИ" В УДАРЕ

Максимальная жесткость в ударе спортсмена определяется скоростью перехода из стартового состояния, когда боксер максимально расслаблен, в точку финиша, когда спортсмен максимально напряжен, при наличии таких решающих факторов, как:

а) Правильное сбалансирование веса тела и своевременное и быстрое смещение всей массы тела в направлении удара.

б) Правильное "академичное" построение скелета и группы мышц тела при выполнении удара, исходя из биомеханических процессов, сопровождающих удар боксера.

в) Коэффициент сжатия кулака (замеры на силомере, эспандерах).

г) Правильное выполнение последовательности вкладывания в движение удара всех звеньев тела, начиная с нижних конечностей.

д) Скорость, с которой нанесен удар.

е) Момент прохождения удара за цель.

ж) Момент неожиданности нанесения (внезапность). Эффект "жесткого" удара понятие довольно относительное, и ощущается его специфичность самим человеком. Один и тот же удар может показаться "жестким" и "не жестким". Немаловажен момент, в который вы его нанесли! Тот же удар одинаковый по силе и скорости может не вызвать нокаута у соперника в тот момент, когда вы его наносите в момент своей атаки. Противник "держит" его. При той же дистанции данный удар (даже, если уменьшить его силу), проведенный "навстречу", может уложить и "быка". В чем тут дело?

Я видел удары, от которых боксеры как мячи падают на пол. Видел мощнейшие удары, от которых кожа лопается на лице и с головы слетают защитные маски, и капы летят изо рта. Но нокаута не происходит. При замерах на динамометре к.п.д. скорости и силы даже превосходят все требуемые для нокаута показатели!

Было замечено, что именно при получении нокаутирующего удара спортсмены этот удар не успевают увидеть. Поэтому он из-за своей неожиданности и вызывает шок и потерю сознания, обморок.

Значит, в понятии жесткости самого удара фигурирует коэффициент его неожиданности. Вследствие этого вывода мы начинаем понимать, почему мастера нокаута всегда предпочитают "маскировать" свой "коронный" удар. Да все для того, чтобы придать ему эффект неожиданности, а значит и жесткости!

Касаясь этой тонкой темы, всегда вспоминаю слова своих первых тренеров В.А.Грачева и Б.И.Симахина: "Нокаут это, в большинстве своем, пропущенный встречный удар. Для нокаута достаточно силы 8-летнего ребенка, главное, чтобы удар был:

а) точен;

б) встречный;

в) неожиданным;

г) правильно выбрано место и время для нанесения его (дистанция);

д) и главное чтобы противник его не видел!!! (внезапность) ".

О решавших факторах нокаутирующего удара под пунктами а), б), г), д) и м) я уже говорил ранее. Разберем пункты в) и е).

Пункт в): От степени сжатия кулака зависит "жесткость" самого удара. Поэтому при соприкосновении кисти руки с целью кулак в перчатке должен быть максимально сжат! Для усиления этого эффекта боксеры должны развивать кисти рук. Существует немало приспособлений для этого (эспандеры, силомеры, шины, мячи), которые развивают и усиливают степень-сжатия кулака.

Пункт е): Многие боксеры совершают ошибку, нанося удар конкретно в цель. Если удар заканчивается на "точке" тренировочной лапы, на коже настенной подушки и на передней стенке боксерского мешка, значит на самом финише от уже замедляет свою скорость! Вы представляете?

Жесткость удара определяется у "бьющих" боксеров как раз именно тем, что удар пробивает цель, проходя через ее "ядро" насквозь. Только так я и учу своих учеников заканчивать "путь" удара на задней стенке мешка, как бы проходя через его центр.

Удары по лапам должны быть нацелены за лапу, проходя через "точку" на лапе, и закончиться за ней на расстоянии 12-20 см. Необходимо лишь следить, чтобы боксер:

а) не делал "толчок" вместо удара;

б) не проваливался дальше по инерции;

в) при выполнении удара по лапам соблюдал скорость и точность! В дополнение ко всему хочу отметить, что нокаутирующий удар вовсе независит от массы тела: тому есть много подтверждений. Есть много опытных тяжеловесов, которые не являются нокаутерами и, в то же время, целый ряд легковесов и средневесов, которые по своему почерку боя были типичными нокаутерами: Борис Кузнецов, А. Камнев, С. Степашкин, В. Рыбаков, Ф. Петухов, В. Лемешев, В. Савченко, Олег Коротаев в первую очередь, и много других.

Удар скорее зависит от:

а) Базового построения жесткой конструкции человека в постановке удара (классическая, академичность);

б) Умение маскировать его;

в) Степени его скорости, точности, неожиданности и жесткости (экспрессии в ударе) и его изрывного импульса.

Для большей убедительности мною сказанного приведу отрывки из книг Г.О.Джераяна и К.В.Градополова.

"Тренер добивался, чтобы бьющая рука боксера начинала движение вместе с вращением тела и опережала это вращение в конце удара (момент экспрессии в ударе"), чтобы удар шел от плеча и локтя вместе с плечом, чтобы локоть и кулак двигались в одной плоскости или, как образно говорит мастер спорта В. Чудинов, чтобы боксер "чувствовал локоть в кулаке".

"Особо стоит вопрос об отдельном, излюбленном, "коронном" приеме, которым пользуются некоторые боксеры. Они вполне допустимы. Но если один и тот же прием постоянно повторяется, он перестает быть опасным для противника". "Значит, если у боксера есть любимый прием, он должен умело подготавливать обстановку, чтобы в бою уметь маскировать этот прием от противника. Наиболее действенны в этом случае угрозы, финты и удары иного характера, чем "коронный.

"Прямой удар правой наиболее сильный, от которого в большинстве случаев бывают "грогги" и падения на пол. Этим действенным оружием турнирный боксер обязан владеть отлично. Внезапность, точность и резкость, основные качества удара правой".

"Чтобы удар получился жестким и "сухим", сжимайте кулак в самый последний момент перед его касанием с целью... Постарайтесь использовать свой "коронный" удар как встречный, этим вы усилите его мощь"

"Удар не должен заканчиваться в момент касания кулака с целью, а должен продолжить свое движение, как будто вы хотите насквозьпроткнуть своего противника".

"Безусловно, боксеру нужен и "динамит" в перчатках, но главное импровизация, когда бой делает бокс искусством".

"Удар зависит главным образом от того, откуда, с какого места его поведешь. Место, которое ты занимаешь по отношению к противнику, ивремя нанесения удара вот основное А.Г.Харлампиев.

5. "СЕНСОРНО-МОТОРНАЯ РЕАКЦИЯ. ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ БОКСЕРА НА ПОЯВЛЕНИЕ ВНЕШНЕГО РАЗДРАЖИТЕЛЯ"

В скоростном исполнении удара важная роль отводится на то, как боксер реагирует на появление внешнего раздражителя (звук, сигнал,

загорание лампочки на динамометре перед выполнением удара). Сенсорно-моторная реакция разделяется на две составляющие части: реакция сенсорная и

реакция моторная.

Реакция сенсорная генетически заложена почти у всех людей в равной степени одинаково. Суть этой реакции заключается в рефлекторном восприятии и реагировании на раздражитель отделов головного и спинного мозга. Она имеет чисто природный характер и трудно тренируема. Колебания пределов рефлекторного восприятия сенсорной реакции на раздражитель у людей незначительно.

Реакция моторная это двигательная реакция, которая путем сигнала из мозга, посредством нервных волокон передает двигательный рефлекс мышцам тела, что в последствии и приводит в действие ударный механизм тела человека.

Моторная реакция тренируется, и коэффициент ее возрастания у боксеров-юношей и боксеров высокой квалификации весьма различен. Путем развития моторной реакции специальной тренировкой, где значительно возрастает реактивно-скоростные показатели при выполнении ударов боксерами, можно увеличить скорость выполнения ударов и нанесения ударов в нужный момент "попадание во время".

6. "ЗАПЛАНИРОВАННЫЙ УДАР"

Некоторые боксеры тренируют свой "коронный" удар, хорошо предварительно изучив своего будущего соперника на просмотре его боев или киноматериалов. После удачно проведенной разведки в 1-м раунде боя они находят нужный вариант для нанесения его. В результате этого мы видим, когда бой уже в 2-х раундах уже практически проигран и боксер уже должен стать победителем, внезапно происходит то, что мы называем "нокаутом".

Такие высококлассные боксеры, как Э. Холлифилд, Хулио Цезар Чавес способны и нередко планируют свой удар. Заранее зная, в каком раунде, где и как и на какой финт "поймать" соперника, что бы тот раскрылся, для того чтобы нанести свой решающий акцентированный удар.

Все это говорит о большом мастерстве и высокой квалификации данных боксеров. В качестве примеров приведу наших боксеров, которые часто выбирали такую тактику на соревнованиях: мастер спорта А. Лещенко, мастер спорта Ф. Петухов.

7. "НОКАУТЫ ПО КОРПУСУ"

Сильные удары по корпусу обессиливают соперника, сбивают дыхание, нарушают сердечный ритм, выводят боксера из строя и нередко

приводят к полной неспособности продолжать бой (нокауту).

а) Удар в область печени: Ввиду того, что печень является кроветворным органом человека, то удары в печеночную область вызывают: длительный спазм, остановку дыхания, нарушение кровообращения и приводят к обморочному состоянию спортсмена.

б) Удар в область солнечного сплетения: Область солнечного сплетения представляет собой огромный нервный центр. Удар по нему приводит к кратковременному шоку, остановке дыхания и невозможность продолжать поединок.

в) Удар в область селезенки: дает тот же эффект, что и удар в область печени, так как селезенка в организме спортсмена служит органом кровообмена.

г) Удар в область сердца (под сердце): вызывает аритмию сердца, нарушает ритм сердечной деятельности боксера, вызывает остановку дыхания, приводит к сердечному спазму и может вызвать остановку сердца. Исходя из этого, боксер ни в коем случае не должен пренебрегать техникой защиты от ударов по корпусу.

8. ОТСУТСТВИЕ СТРАХА ПРОПУСТИТЬ СИЛЬНЫЙ УДАР У СПОРТСМЕНА. ВАЖНОСТЬ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ БОЙЦА НА РИНГЕ. ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ"

Если боксер заранее боится своего грозного соперника и перед боем недостаточно уверен в себе, то это повышает риск быть нокаутированным в бою. Тот, кто уверен в себе и выходит на ринг как "воин", порой выдерживает тяжелейшие удары.

Существует уникальная способность отдельных боксеров это феноменальная способность амортизировать летящие в них удары за счет

расслабления шейных мышц. Это надо уметь и умение это дается не каждому. Такими боксерами являются: Рокки, Марчиано, Николай Королев, Эвандер Холлифилд, Джордж Формен. Благодаря огромной физической силе и своей способности они умели выдерживать феноменально тяжелейшие удары в голову, которые не приносили ощутимого вреда. Вот как описывает Р. Марчиано Дон Коккел, 3-кратный чемпион Англии среди профи:

"Марчиано любой вид боя вел "презирая" защиту и шел как танк напролом. Для 99-ти боксеров из 100 подражание стилю Рокки являлось бы самоубийством. Он пропускает почти каждый удар, направленный в него, имея перед собой одну цель: любой ценой добраться до челюсти противника и сокрушить ее мощным ударом. Рокки - редчайшее и самобытное явление в боксе, его удар имел необычайную силу, а темп, который навязывал он, напоминал ураган, не утихающий ни на минуту. Я хочу предостеречь того, кто вздумает подражать его стилю вы будете разбиты на составные части и уж совсем неразумно считать свой подбородок как средство защиты".

"Мне не раз приходилось видеть молодых боксеров, которые судорожно берегли свою челюсть еще до удара гонга. Я сразу видел, что он уже проиграл свой бой, даже не начав его". Я думаю, все дело в том, что они на тренировках избегают сильных бойцов в качестве своих спарринг-партнеров. А нужно тренировку приблизить к реальному бою и помнить: "Больше пота меньше крови".

"Все боксеры в разной степени волнуются перед боем, но вся разница в том, что боксер, который испытывал волнение внешне, зачастую за счет этого концентрируется, "настраивается" на бой и его силы направлены на победу, а боксер, который боится, "горит", он "сжигает" себя изнутри и выходит на ринг опустошенным".

В заключение данного интереснейшего раздела моей темы хочу привести слова еще двух видных авторитетов бокса: тренера чемпиона мира среди профи Майка Тайсона и тренера Олимпийского чемпиона Вячеслава Лемешева и мастера спорта В. Киреева.

"... Бокс это спорт самоконтроля. Ты должен понимать природу страха, чтобы можно было им управлять. Страх, как огонь. Ты должен заставить его работать на себя: он согреет тебя в холод, ты сможешь приготовить на нем еду, когда голоден, он осветит тебе дорогу в темноте и выделит энергию. Но если ты выпустишь его изпод контроля, он может поранить, даже убить тебя... Страх друг исключительных людей " *.

Кас д'Амато

"... Можно научить двигаться, научить человека и технике и тактике бокса, но если в нем генетически не заложены смелость и характер, то этого в него не вложит ни один тренер".

Л-М.Сегалович, заслуженный тренер СССР

"... Люди, которые избрали для себя такой вид спорта как бокс, должны помнить, что бокс требует полной самоотдачи физических и психических сил. Они должны обладать всеми необходимыми качествами бойца, такими как: воля к победе, хладнокровие, психическая уравновешенность, решительность и, главное, характер бойца. Есть "бойцы от природы", которым занятия боксом даются сравнительно легко, и также легко даются их первые победы, но не все они становятся чемпионами и достигают наивысших пьедесталов почета. Несмотря на их природную одаренность, они либо не любят бокс, или у них не достает выдержки и терпения, так как занятия боксом требуют огромной самоотдачи и дисциплины. Вразрез им есть другая категория "сделанных" боксеров, которые в отличие от первых достигли наивысших результатов благодаря труду, упорству, терпенью, огромной самоотдаче и фанатичной любви и преданности этому замечательному виду спорта".

Автор

* Штейнбах В. Последний раунд, М.: ФиС, 1990 г.

УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО БОКСУ, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЧИТАТЕЛЮ.

1. Огуренков В.И. Левша в боксе. М.: ФиС, 1959.

2. Батлер Ф. Наследство чемпионов. Ф.Б. и С.Б.Р., М.: 1992.

3. Кливленко В.М. Быстрота в боксе. М.: ФиС, 1996.

4. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе. М.: ФиС,1966.

5. Булычев. Бокс. М.: ФиС, 1967.

6. Градополов К.В. Бокс. М.: ФиС, 1956.

7. Градополов К.В. Бокс. М.: ФиС, 1965.

8. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе. М.: ФиС, 1957.

9. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М.: ФиС, 1968.

10. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. М.: ФиС, 1955.

11. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера. М.: ФиС, 1978.

12. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. М.: ФиС, 1971.

13. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировкл боксеров. М.: ФиС,1987.

14. Романенко М.И. Бокс. М.: ФиС, 1974.

15. Филимонов В.И. Физическая подготовка. М.: МГРИ, 1990.

16. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, КОТОРЫМ АВТОР НЕОДНОКРАТНО ПОЛЬЗОВАЛСЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДАННОЙ РАБОТЫ:

1. Батлер Ф., Уолли Т. Наследство чемпионов. М.: ФБСБР, 1992.

2. Градополов К.В. Воспоминания боксера. М.: ФиС, 1972.

3. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. М.: ФиС, 1955.

4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

5. Огуренков В.И. Левша в боксе. М.: ФиС, 1959.

6. Рахтанов И. Годы учения. М.: ФиС, 1958.

7. Степанов А.И. Обучение боксера новичка. М.: ФиС, 1953.

8. Супов Б.П., Худадов Н.А. Бокс. Ежегодник. М.: ФиС, 1983.

9. Свиридов Г. Джексон остается в России. М.: ФиС, 1964.

10. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. М.: МГРИ. 1990.

11. Филимонов В.И. Физическое воспитание и спортивное совершенствование в высшей школе М.: МГГА, 1990.

12. Хусяйнов З.М., Гаракян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе М.: МВТУ, 1990.

13. Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.

14. Штэйнбах В. Последний раунд. М.: ФиС, 1990.

15. Ширяев А.Г. Бокс. Ежегодник. М.: ФиС, 1985.

16. Шаненков ЮМ. Бокс. Ежегодник. М.: ФиС, 1982. Камалетдинов Р.Р.